



Generationen in Bewegung

Intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Bewegungsfreundliches Umfeld im Alter

Stakeholderkonferenz – Nationale Strategie NCD und Sucht

Gesund altern - ein Widerspruch?

6. Mai 2019, Bern

MSc Debora Junker-Wick (Geschäftsführerin Stiftung Hopp-la)



Trailer

Hintergrund / Stiftung Hopp-la



Gesellschafts- und gesundheitspolitische Herausforderungen

Demographischer Wandel

- Generationenbeziehungen
- Generationenverhältnisse
 - Generationensolidarität
 - Gesellschaftliche Integration
- Wertigkeit der älteren Generation

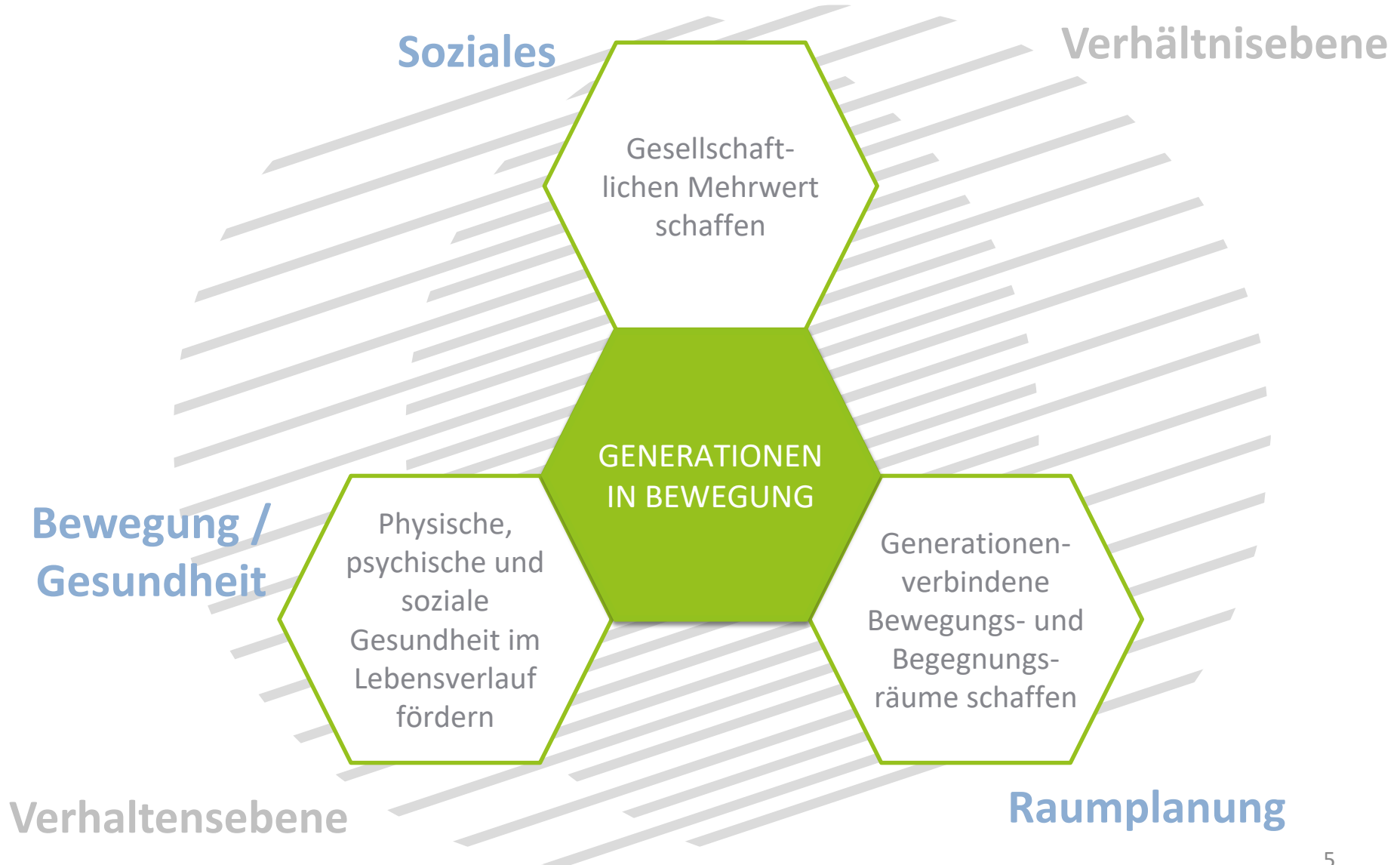
Veränderte Lebensumstände

- Mobilitätssteigerung
- Erhöhtes Verkehrsaufkommen
- Technologische Entwicklungen
- Medienkonsum

Inaktivität

- Sturzproblematik
- Chronische Krankheiten
- Steigende Gesundheitskosten

→ **Innovative Lösungen gesucht!**





Begegnung durch Bewegung

Ein Pilotprojekt im Basler Schützenmattpark

hopp-La
Generationen in Bewegung



Das Verhalten der Gesellschaft kann alleine durch die bauliche Gestaltung des öffentlichen Raums nicht verändert werden.

(Reutlinger et al., 2012)



Hopp-la Netzwerk

Gemeinsam gesundheits- und gesellschaftspolitische Innovationen entwickeln



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

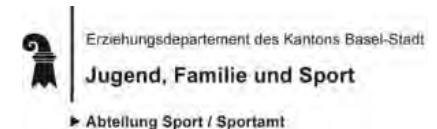


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung

Projektpartner Basel



Hopp-la Angebote

Begleitangebote (Verhalten)



Hopp-la Fit



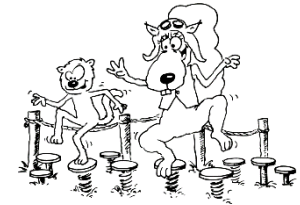
Hopp-la
Tandem

hopp-La
Generationen in Bewegung

Bewegte
Adventszeit



Infrastruktur (Verhältnisse)



Hopp-la
Parcours

Bewegungs-
parks



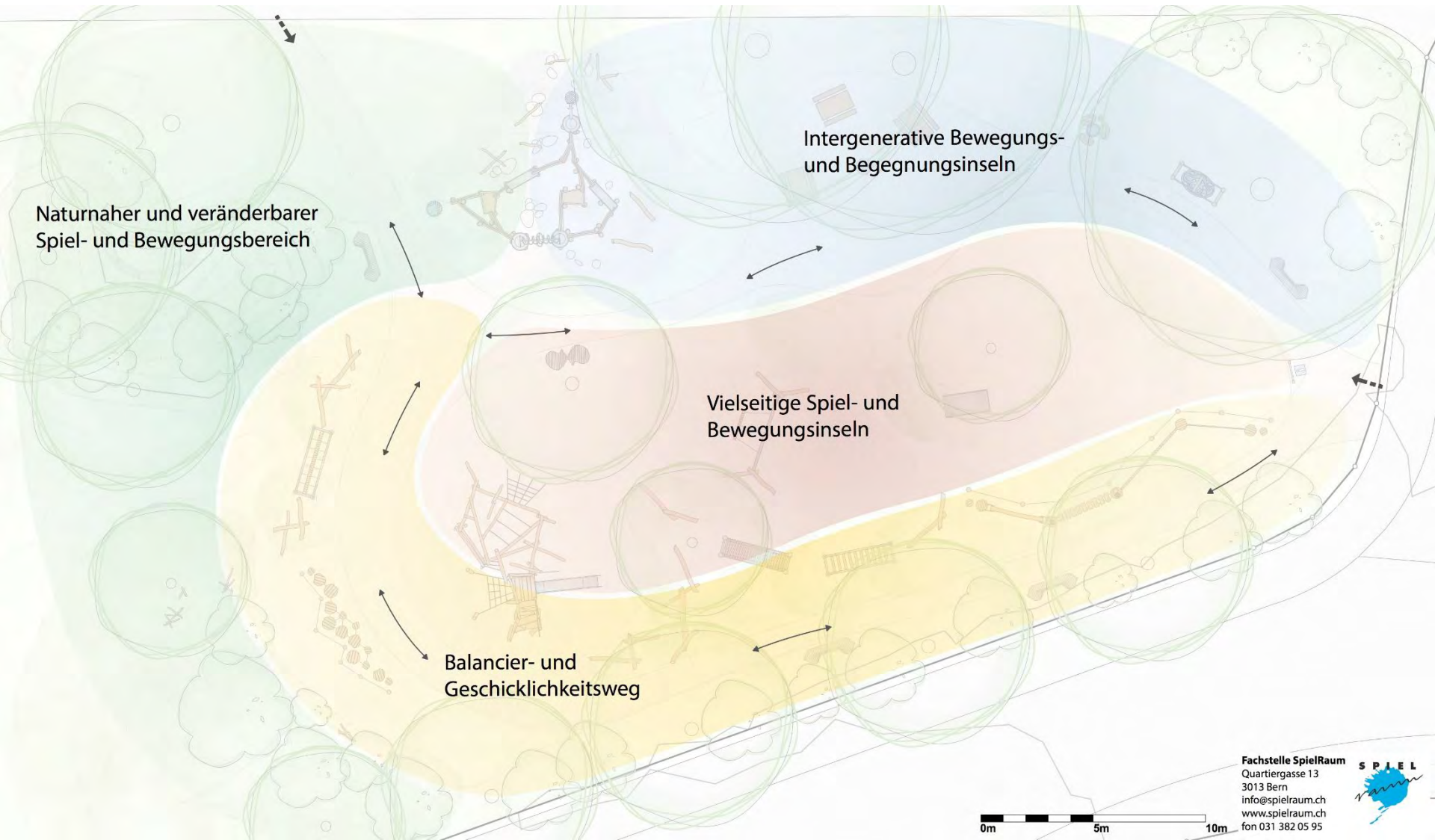
Hopp-la Infrastruktur



Planungsrelevante Aspekte

- Helle und freundliche Atmosphäre
- Gute Erreichbarkeit
- Sitzmöglichkeit und Schatten
- Sicherheit (Haltevorrichtungen!)
- Beleuchtung
- Trinkwasser
- Sanitäre Anlagen
- Restaurant/Bistro/Kiosk
- Attraktiv und multifunktional
- Hoher Grünanteil

Generationengerechter Bewegungs- und Begegnungsraum



Generationengerechter Bewegungs- und Begegnungsraum

Naturnaher und veränderbarer
Spiel- und Bewegungsbereich



Intergenerative Bewegungs-
und Begegnungsineln



Vielseitige Spiel- und
Bewegungsineln



Balancier- und
Geschicklichkeitsweg



Intergenerative Bewegungs- und Begegnungsinselfn

hopp-La



Hopp-la Geräte

- Intergenerative Nutzung: Kinder zusammen mit Erwachsenen (gleichzeitig und miteinander)
- Training von Koordination, Kraft und Gleichgewicht durch Spiel und Spass
- Förderung der Interaktion zwischen Jung und Alt
- Trainingsgeräte für Erwachsene unter sich

Balancier- und Geschicklichkeitsweg hopp-La



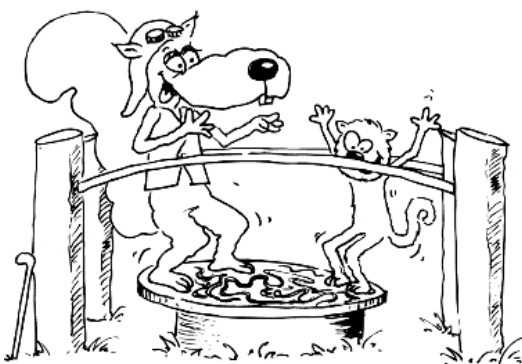


Hopp-la Parcours

hopp-La



**Aufgabe und Abenteuer
mit Lucy und Max**



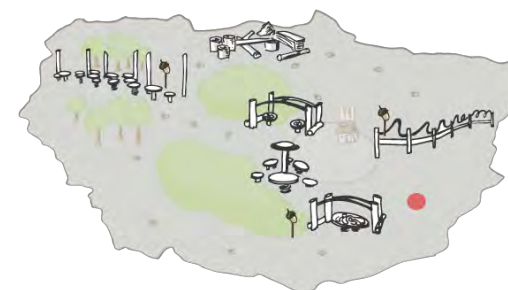
«Training plus»

Spiel mit, bleib fit!



**Aufgaben für
Nüssli Profis**

Nüssli-Jagd





Hopp-la Parcours

hopp-La

Training Plus

Kraft- und Gleichgewichtstraining für Erwachsene

Vereinfachung: Übungen auf dem Boden ausführen

Erschwerung: **+** -Aufgaben ausführen

Lucy



sicher stehen

sichergehen.ch



Stufen steigen

Auf die verschiedenen Balancierelemente hoch- und runtersteigen (Treppensteigen).

3x 8–15 Wiederholungen
Kurze Pause



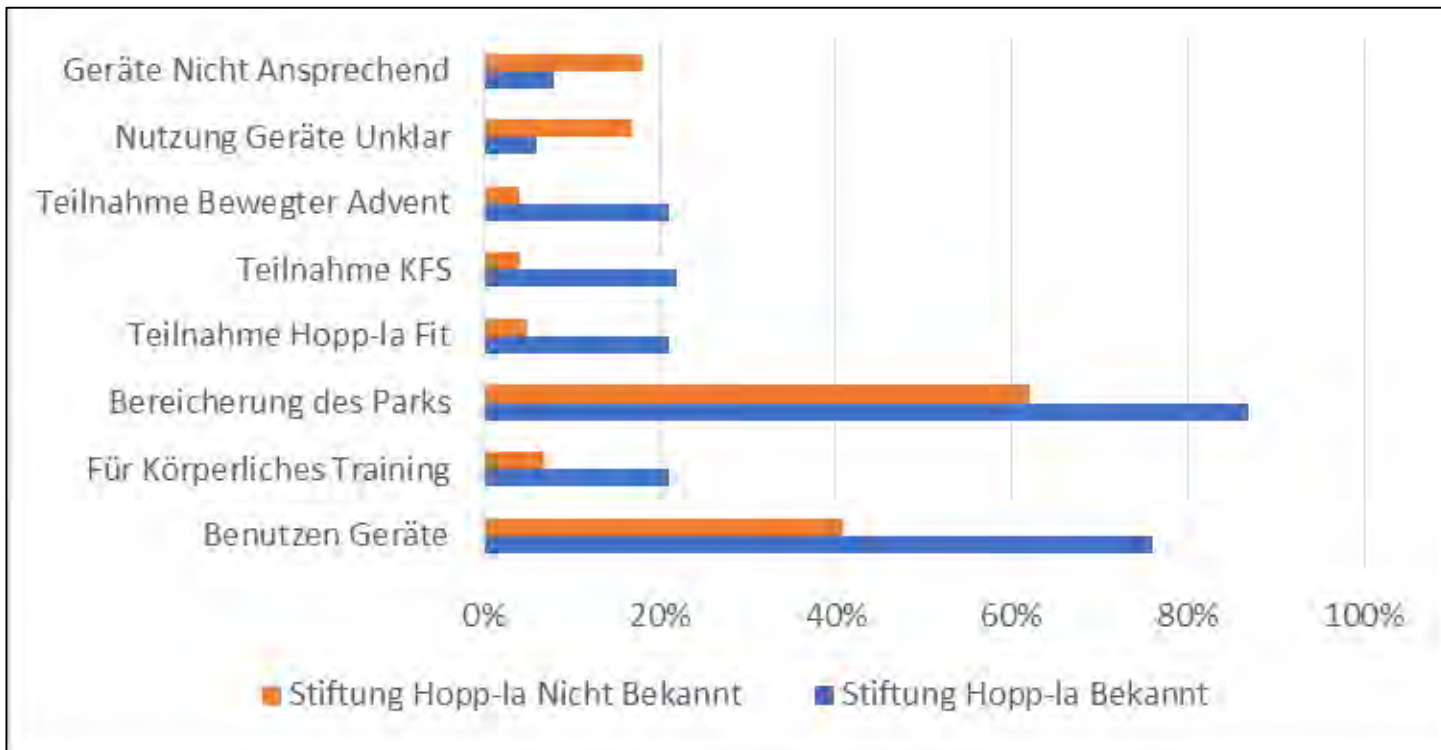
+ Ohne festhalten

Erfahrungen und Fazit



→ Wer die Stiftung kennt...

- Benutzt die Geräte eher (76% vs. 41%)
- Nimmt vermehrt an Begleitangeboten teil
- Weiss mehr über die Möglichkeiten der Gerätenutzung und hat entsprechend eine positivere Wahrnehmung



Langfristige Begleitung

→ Sensibilisierungsarbeit / Befähigung / Empowerment
→ Lokale Verankerung / Partizipation

- Begleitangebote (mit und ohne Geräte) von Beginn weg mitplanen
→ Kombination infrastrukturelle Massnahmen (Verhältnisebene) und Begleitangebote (Verhaltensebene)
- Politische Verankerung (kommunal und kantonal)
- Einbezug von lokalen Organisationen/Institutionen (Identifikation)
→ Einbettung in bestehende Strukturen

Erreichbarkeit Zielgruppe «Ältere Personen»

- Gezielte und niederschwellige Angebote
 - Gemeinsam mit Freude bewegen / Spass
 - Persönlicher Profit (soziale Teilhabe, Gesundheit etc.)
- Individuell / Bedürfnisorientiert
- Regelmässigkeit
- Kooperationen aufbauen
 - Zugang zu spezifischen Zielgruppen (z.B. Migrationsbevölkerung)
 - Kommunikation / gemeinsamer Auftritt
 - Bezugspersonen / Schlüsselpersonen
- Aneignungsprozesse / Identifikation → Partizipation
- Durchhaltevermögen!

Interviews **Hopp-la Fit** Teilnehmer/-innen

Physische / Gesundheitliche Ebene

Gesundheitsbewusstsein

«Mein Gesundheitsbewusstsein wurde durch das Hopp-la Fit gesteigert, auch dadurch, dass mein Arzt es unterstützt und mir rät, nicht damit aufzuhören.»

Schmerzen

«Ich kann weiter laufen als sonst, da ich keine Schmerzen habe.»

Mobilität

«Nach der Lektion laufe ich nicht mehr so steif, ich bewege die Hüfte, habe einen weicheren Gang und ohne Schmerzen.»

Sturzprävention

«Ich bin stabiler auf den Beinen.»

Interviews **Hopp-la Fit** Teilnehmer/-innen

Sozial-emotionale Ebene

Generationenbeziehungen

«Durch die Kinder ist der ganze Kurs so lebendig, und es fördert das Einfühlungsvermögen der Mitmenschen.»

Isolation / Einsamkeit

«Ihr seid somit eine Hoffnung für die zurückgezogenen und vereinsamten Menschen. Ihr seid ihr sozialer Kontakt.»

Positive Emotionen

«Die Freude der Kinder überträgt sich. So viel gelacht wie heute im Kurs habe ich schon lange nicht mehr!»

Wohlbefinden

«Auch ausserhalb der Stunden hat das Hopp-la Fit eine positive Wirkung auf mein Wohlbefinden»

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



**Generationenprojekte ermöglichen Begegnung,
Austausch und Lernen zwischen Menschen
unterschiedlichen Alters.**